Pertumbuhan dan Perkembangan Manusia

Manusia merupakan salah satu makhluk hidup. Manusia memiliki ciri-ciri yang sama dengan makhluk hidup lainnya. Salah satu ciri manusia sebagai makhluk hidup adalah mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan manusia terjadi sejak di dalam kandungan. Setelah lahir, pertumbuhan manusia bertambah besar dari bayi hingga dewasa. Setelah dewasa pertumbuhan manusia berhenti. Namun, perkembangan emosi dan pikiran manusia terus berkembang. Pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi beberapa faktor.

Mari kita pelajari faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan manusia.

Perhatikan gambar Udin berikut ini!

Apa kamu dapat menemukan perubahan yang dialami Udin berdasarkan gambar tersebut?

Perubahan yang dialami Udin sejak bayi sampai saat ini adalah ....
....

Perubahan yang dialami Udin sejak bayi sampai saat ini adalah ....
....

Ayo Menulis

Apakah kamu mengalami pertumbuhan dan perkembangan seperti Udin?

Cobalah mencari tahu dari orang tuamu tentang pertumbuhan dan perkembanganmu dari sejak lahir sampai saat ini.

Informasi yang dapat kamu tanyakan tentang pertumbuhan dan perkembangan misalnya berat dan tinggi badan saat lahir. Selain itu kamu juga dapat mencari informasi mengenai kemampuanmu dalam merangkak dan berjalan.

Lakukan kegiatan wawancara kepada orang tua di rumah untuk mendapatkan informasi tersebut!

Tuliskan terlebih dahulu daftar pertanyaan yang ingin kamu tanyakan.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Manusia sebagai makhluk hidup mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Bertambah berat serta tinggi badan merupakan salah satu contoh pertumbuhan.

Kekuatan tangan manusia juga mengalami perkembangan. Contohnya seperti yang terlihat pada gambar. Edo saat masih kecil kesulitan untuk memegang botol susu. Akan tetapi, setelah tubuh Edo bertambah besar dan kuat Edo dengan mudah dapat memegang tempat minum yang lebih berat dari botol susu.

Kekuatan tangan dapat dilatih melalui kegiatan olahraga dan menari. Kuat dan lemah dari gerakan tangan digunakan dalam menari.

Coba lakukan gerakan kuat dan lemah pada tangan sesuai perintah berikut ini!

1. Lakukan gerakan kuat seperti orang yang sedang mendorong meja.
2. Lakukan gerakan lemah seperti orang memegang kapas.

Dapatkah kamu merasakan perbedaan dari kedua gerakan tersebut?

Ayo Menari

Mari mencoba berbagai contoh gerakan kuat dan lemah tangan pada saat menari.

Gerakan pertama

Gerakan pertama adalah mengangkat tangan kanan, lalu tangan kiri. Angkat tangan dengan kuat seperti sedang mengangkat beban.

Gerakan kedua

Gerakan kedua adalah turunkan kedua tangan secara perlahan. Kedua tangan diturunkan sambil menggerakkan jari-jari tangan menirukan air hujan turun.

Gerakan ketiga

Gerakan ketiga adalah rentangkan kedua tangan ke samping. Lalu, bengkokkan sehingga membentuk huruf "U".

Gerakan keempat

Gerakan keempat adalah gerakan memutar pergelangan tangan secara perlahan-lahan.

Gerakan kelima

Gerakan kelima adalah mengacungkan tangan ke depan dengan kuat. Lalu, membalikkan kedua telapak tangan dengan arah yang berbeda.

Gerakan keenam

Gerakan keenam adalah bertepuk tangan. Tepuk tangan dapat divariasikan dari gerakan yang lemah sampai kuat. Misalnya bertepuk dengan dua jari, empat jari, enam jari, delapan jari, dan terakhir sepuluh jari.

Lakukan kegiatan tersebut secara berulang. Ikuti kegiatan sesuai instruksi guru atau temanmu dalam sebuah permainan!

Berdasarkan pengalamanmu berlatih menari, dapatkah kamu menunjukkan gerakan mana saja yang termasuk gerakan kuat dan lemah dari tangan?

Ayo Berlatih

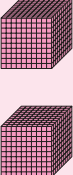
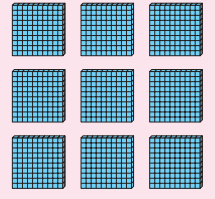
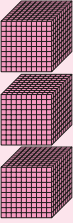
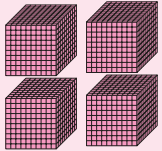
Badan kita mengalami pertumbuhan. Kemampuan kita pun mengalami perkembangan.

Pada saat kelas satu, kalian baru belajar nama dan lambang bilangan sampai bilangan puluhan. Lalu, berkembang menjadi bilangan ratusan dan ribuan bahkan puluh ribuan. Kalian juga sudah belajar penjumlahan dan pengurangan.

Mari kita coba pelajari penjumlahan bilangan ribuan menggunakan teknik menyimpan untuk meningkatkan pemahaman.

Contoh penjumlahan tanpa teknik menyimpan.

2.653 + 3.302 = ...

```
  2    6    5    3
  3    3    0    2
  ----------------- +
  5    9    5    5
```

Jadi, 2.653 + 3.302 = 5.955

Kerjakan latihan berikut ini.

```
1)  1. 6 9 3        2)  4. 0 2 5        3)  7. 1 4 3
    5. 2 0 4 +          1. 1 0 2 +          1. 6 0 2 +
    ............        ............        ............
```

Contoh penjumlahan dengan teknik menyimpan.

```
  1. 2 0 0
  2. 9 0 0 +
  ............
```


Bilangan	Ribuan	Ratusan	Puluhan	Satuan
1.200				
2.900				
4.100				

Hasil akhir adalah 4.100.

Dengan cara lain:

```
 1
1. 2 0 0+
2. 9 0 0
---------
4. 1 0 0
```

Cobalah menyelesaikan soal penjumlahan berikut ini!

```
1) 2. 4 6 5          3) 4. 7 2 9
   3. 2 0 8 +           2. 8 6 3 +
   ..............       ..............

2) 5. 7 3 0          4) 3. 6 5 7
   2. 4 1 9 +           4. 9 6 1 +
   ..............       ..............
```

Apakah kemampuanmu dalam menyelesaikan soal penjumlahan sudah bertambah?

Kegiatan Bersama Orang Tua

Orang tua menceritakan kepada siswa mengenai beberapa perubahan yang dialami siswa sejak kecil sampai kelas tiga.

Ayo Menulis

Apakah kamu masih ingat dengan tugas mewawancara orang tua pada pertemuan sebelumnya?

Gunakan informasi yang sudah kamu peroleh untuk menulis cerita tentang perkembangan dirimu!

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Bagaimana perasaanmu setelah mendengar informasi tentang perkembanganmu?

Apakah kamu juga mendapat informasi kapan kamu mulai bisa merangkak dan berjalan?

Ayo Mencoba

Ayo berlomba adu kecepatan berjalan merangkak dan berlari dengan teman-temanmu!

Ikuti langkah-langkah kegiatan seperti berikut!

1. Buatlah garis lintasan dan beri tulisan garis *start* dan *finish* terlebih dahulu.
2. Berbarislah di depan garis *start*. Bersiaplah berjalan merangkak mulai garis *start*.
3. Setelah diberi aba-aba oleh gurumu, merangkaklah dari garis *start* sampai garis *finish*. Setelah sampai garis *finish*, kembalilah ke garis *start* dengan cara berlari.
4. Siswa yang paling cepat sampai di garis *start* adalah pemenangnya.

Selain tinggi dan berat badan, setiap orang juga memiliki kekuatan yang berbeda. Kekuatan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya perbedaan pertumbuhan tulang dan otot. Semua perbedaan merupakan anugerah Tuhan, kita wajib mensyukurinya.

Ayo Mengamati

Menghargai Perbedaan

Perubahan tinggi dan berat badan manusia berbeda-beda. Kekuatan manusia juga berbeda-beda. Perubahan tinggi dan berat badan serta kekuatan adalah contoh pertumbuhan dan perkembangan manusia.

Pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh makanan, kebiasaan olahraga, dan faktor yang diturunkan oleh orang tua.

Tuhan menciptakan berbagai macam makhluk hidup berbeda-beda. Perbedaan ini adalah karunia Tuhan. Kita harus saling menghargai dan menghormati perbedaan.

Tuliskan sikap yang akan kamu lakukan jika melihat beberapa hal seperti berikut!

Kamu melihat teman yang kesulitan mengambil benda di atas tempat yang tinggi.

Sikap yang akan kamu lakukan adalah...

Kamu melihat temanmu yang kesulitan membawa barang bawaan. Sikap yang akan kamu lakukan adalah...

Kamu melihat temanmu yang kesulitan mengikuti gerakan tari. Sikap yang akan kamu lakukan adalah...

Ayo Berlatih

Ceritakan pendapatmu mengenai gambar tersebut di depan teman-temanmu!

Sikap saling menghormati antarsesama termasuk pengamalan sila kedua Pancasila.

Kemanusiaan yang adil dan beradab

Sila kedua berbunyi Kemanusiaan yang Adil dan Beradab. Simbol sila kedua Pancasila adalah rantai.

Lambang ini menunjukkan bahwa bangsa Indonesia sangat menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan. Saling menghormati, saling menyayangi, dan juga memperlakukan manusia lainnya dengan baik.

Orang tua mengajak berdiskusi untuk mengamati dan membandingkan persamaan ciri yang dimiliki.

Masih ingatkan kamu dengan gerakan kuat dan lemah tangan pada gerakan tari yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya?

Cobalah mempraktikkan gerakan tersebut sambil bernyanyi lagu Tepuk Tangan.

Tepuk Tangan

Tangan kanan tangan kiri mempunyai jari
Direntangkan dibengkokkan, putar pergelangan
Acung depan dilentikkan, ayo tepuk tangan

Bagaimana perasaanmu saat menari?

Dapatkah kamu mengikuti semua gerakan sesuai contoh yang diberikan?

Berlatihlah dengan tekun agar kamu dapat menari dengan baik.

Ayo Berlatih

Dapatkah kamu membuat contoh gerakan tangan yang kuat dan lemah pada sebuah tarian?

Bekerjalah secara berkelompok. Lalu, diskusikan mengenai gerakan yang akan kamu ciptakan. Gerakan yang kamu ciptakan dapat menirukan gerak benda yang ada di sekitar.

Tampilkan hasil kreasi kelompokmu di depan kelompok lainnya.

Untuk dapat menari dengan baik, kamu perlu banyak berlatih. Menjaga pola makan juga penting agar badan tetap sehat. Dengan badan yang sehat kamu dapat melakukan gerakan tari dengan baik.

Ayo Mengamati

Makanan Penting untuk Kesehatan

Makanan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan manusia. Makanan yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan adalah makanan yang menyehatkan dan bergizi.

Berikut makanan yang menyehatkan dan bergizi.

a. Makanan pokok, misalnya nasi, kentang, jagung, roti, ubi, dan sagu.

b. Lauk-pauk, misalnya daging, ikan, tahu, tempe, telur, dan cumi.

c. Sayur-sayuran, misalnya kangkung, bayam, wortel, dan buncis.

d. Buah-buahan, misalnya jeruk, apel, anggur, pisang, dan jambu.

e. Susu, misalnya susu sapi dan susu kambing.

Makanan-makanan tersebut mengandung gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Karbohidrat terdapat pada makanan pokok. Protein terdiri atas dua jenis, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan, misalkan ikan, daging, susu, keju, dan telur. Protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, misalkan tempe dan tahu.

Vitamin banyak terdapat pada sayur-sayuran dan buah-buahan. Mineral banyak terdapat pada ikan, sayur, dan susu.

Jagalah makanan yang kita makan agar selalu bersih dan menyehatkan. Makanan yang bersih, menyehatkan, dan bergizi akan membantu pertumbuhan dan perkembangan manusia dengan baik.

Ayo Menulis

Amati gambar makanan berikut ini.

Beri tanda (✓) pada makanan yang sebaiknya dimakan setiap hari!

Beri tanda (x) pada makanan yang sebaiknya dimakan sesekali saja atau bahkan dihindari!

Tuliskan pula alasan pada tempat yang tersedia!

○ Alasan
....
....
....

○ Alasan
....
....
....

○ Alasan
....
....
....

Buah-buahan dapat kita temui dengan mudah di pasar atau penjual buah di sekitar kita.

Banyak petani melakukan perkembangbiakan buatan untuk buah-buah. Hal tersebut dilakukan agar dapat menghasilkan buah yang banyak dalam waktu singkat.

Melalui kegiatan perkembangbiakan buatan, petani bisa menghasilkan ribuan buah dalam masa panen.

Melalui kegiatan pencangkokan, sebuah perkebunan jeruk dapat menghasilkan 3.400 buah dalam sekali panen.

Ayo Berlatih

Bayangkan jika suatu perkebunan dapat menghasilkan 3.400 buah dalam satu kali panen.

Berapa jumlah buah yang akan dihasilkan dalam dua kali panen?

Jawabannya:

3.400 + 3.400 = 6.800

Masih ingatkah kamu cara menghitung hasil penjumlahan?

Gunakan cara untuk penjumlahan yang kamu anggap paling mudah.

Selesaikan soal di bawah ini dengan benar!

a. Pada musim panen dihasilkan 2 keranjang buah jambu. Keranjang pertama berisi 1.750 buah jambu. Keranjang kedua berisi 1.850 buah jambu. Berapa jumlah buah jambu dalam dua keranjang tersebut?

Jawaban:

b. Pak Komar ingin menjual buah semangka hasil panen dari perkebunannya. Kebun Pak Komar menghasilkan 2 truk semangka. Truk pertama memuat 1.200 buah semangka. Truk kedua memuat 1.800 buah semangka. Berapa jumlah buah semangka hasil panen pak Komar?

Jawaban:

Kegiatan Bersama Orang Tua

Orang tua memperkenalkan berbagai makanan menyehatkan dan bergizi yang ada di rumah.

Bacalah teks di bawah ini dengan nyaring!

Makanan dan Kesehatan

Pagi ini anak-anak SD Nusantara bermain tarik tambang. Mereka dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama terdiri atas Udin, Lani, dan Beni. Kelompok kedua terdiri atas Edo, Dayu, dan Siti. Semua senang sekali.

Tiba-tiba terdengar suara Edo mengaduh kesakitan. Rupanya Edo terjatuh dan tertarik oleh kelompok Udin. Semua temannya merasa sedih dan kaget. Mereka kaget karena Edo terjatuh. Edo anak terkuat di antara mereka. Pada setiap perlombaan Edo selalu menang. Mereka pun membantu Edo berdiri dan menghiburnya.

Ternyata, pagi ini Edo lupa sarapan sehingga badannya terasa lemas. Edo bangun kesiangan dan terburu-buru berangkat ke sekolah.

Untuk menjadi kuat kita harus banyak berlatih dan makan dengan cukup.

Ayo Menulis

Jawablah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan teks yang kamu baca!

1. Apa yang sedang dilakukan oleh anak-anak SD Nusantara?

2. Mengapa Edo mengaduh kesakitan?

3. Apa yang dilakukan teman-teman Edo saat Edo kesakitan?

4. Apakah kamu sarapan sebelum berangkat ke sekolah?

5. Jika kamu menjawab tidak, tuliskan alasannya!

6. Jika kamu menjawab iya, tuliskan makanan yang kamu makan saat sarapan!

7. Apakah makananmu saat sarapan sudah termasuk makanan sehat dan bergizi?

Siti suka sayur bayam. Dayu lebih suka wortel. Kedua sayuran itu makanan sehat. Mereka saling menghargai makanan kesukaan masing-masing.

Lani suka ikan. Udin lebih suka daging. Kedua lauk itu makanan sehat. Mereka saling menghargai makanan kesukaan masing-masing.

Edo suka kentang. Beni lebih suka roti.
Kedua makanan itu makanan sehat.
Mereka saling menghargai makanan kesukaan masing-masing.

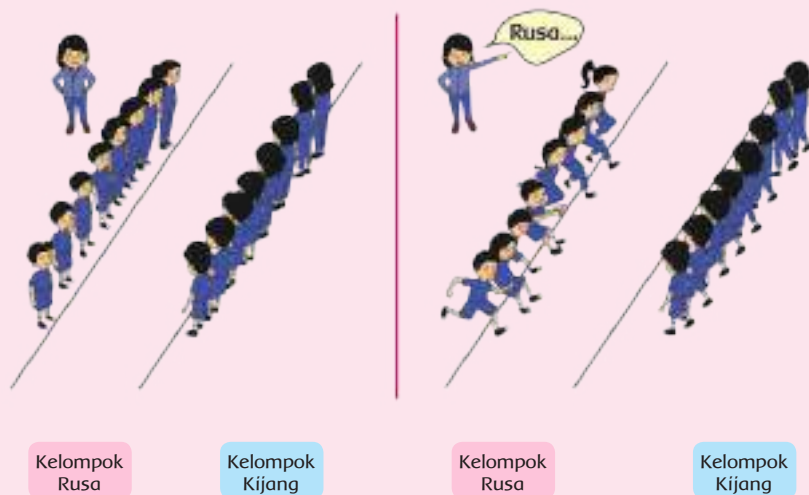
Apa makanan kesukaanmu?

Apakah makanan kesukaanmu termasuk makanan yang sehat dan bergizi?

Ayo tulis dan ceritakan makanan kesukaanmu!

....
....
....
....
....
....
....

Kamu sudah mengetahui bahan makanan berpengaruh pada kekuatan dan daya tahan tubuh. Olahraga juga berpengaruh terhadap kekuatan tubuh.

Cobalah lakukan permainan Kijang dan Rusa di bawah ini untuk melatih kekuatan tubuhmu!

Kijang dan Rusa

Anak-anak berdiri dalam dua baris.

Mereka berdiri saling berhadap-hadapan.

Buatlah garis di depan kedua barisan tersebut.

Ambil jarak agar tidak berdekatan.

Deretan yang satu diberi nama Rusa.

Deretan yang lainnya diberi nama Kijang. Apabila guru memanggil Kijang, maka deret Kijang melompat ke depan, sedangkan deret Rusa berjalan ke belakang.

Apabila guru memanggil Rusa, maka deret Rusa melompat ke depan, sedangkan deret Kijang berjalan ke belakang.

Kelompok yang selalu benar mengikuti instruksi adalah pemenangnya.

Bagaimana perasaanmu setelah bermain?

Menyenangkan bukan?

Apakah kamu dan teman-teman kuat melakukan gerakan tersebut?

Makan dan berlatihlah secara teratur agar kekuatan dan daya tahan tubuhmu bertambah.

Orang tua memberikan informasi kepada siswa tentang contoh makanan sehat dan bergizi yang ada di rumah.

Saat kecil Udin menggunakan sepeda roda tiga.

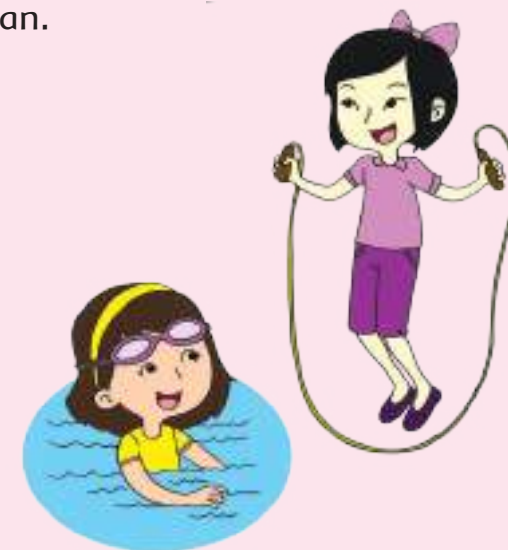
Sekarang Udin sudah dapat menggunakan sepeda roda dua dengan lancar.

Rajin berolahraga sepeda membuat kaki Udin menjadi lebih kuat dan badannya lebih tinggi.

Saat kecil Edo hanya dapat menendang bola.

Sekarang, Edo sudah menjadi pemain bola yang hebat.

Rajin berolahraga membuat badan Edo menjadi lebih kuat dan lebih tinggi.

Udin suka bermain sepeda. Edo suka bermain bola. Meskipun olahraga kesukaan mereka berbeda, tetapi mereka tetap rukun. Mereka saling menghargai perbedaan.

Siti senang berolahraga lari di pagi hari. Dayu senang olahraga renang. Lani senang bermain lompat tali. Olahraga kesukaan mereka berbeda-beda.

Walaupun kesukaan mereka berbeda, namun mereka tetap rukun bermain bersama.

Mereka juga suka saling membantu jika melihat teman yang mengalami kesulitan. Mereka saling menghibur pada saat sedih. Jika ada pekerjaan yang harus dikerjakan bersama, mereka selalu bekerja sama.

Tuliskan pendapatmu mengenai beberapa hal berikut ini!

1. Mengapa kita harus saling menghargai perbedaan?

2. Apa saja manfaat yang akan kita rasakan jika hidup rukun?

3. Mengapa kita perlu bekerja sama?

Apakah kamu dan teman-teman selalu hidup rukun?

Apakah kamu dan teman-teman memiliki kesukaan olahraga?

Coba tanyakan olahraga kesukaan teman-temanmu.

No	Nama teman	Olahraga kesukaan
1		
2		
3		
4		
5		

Apa olahraga kesukaanmu?

Ceritakan olahraga kesukaanmu dan manfaatnya terhadap tubuhmu di depan teman-temanmu!

Olahraga dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan manusia. Olahraga dapat membuat

tubuh sehat. Tubuh yang sehat tidak mudah sakit. Dengan tubuh yang sehat kita dapat tumbuh dengan baik.

Rekreasi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Dengan rekreasi bersama teman, guru, atau keluarga kita semua menjadi lebih santai. Memberikan kesempatan beristirahat pada tubuh dan pikiran agar tetap segar.

Di tempat rekreasi biasanya dapat kita temui penjual tiket masuk dan para pedagang asongan. Harga tiket masuk dan harga barang atau makanan biasanya ada yang ribuan, puluh ribuan, bahkan ratus ribuan.

Kamu tentu pernah melakukan jual beli di tempat rekreasi. Salah satu pengetahuan yang diperlukan dalam jual beli adalah pengurangan. Selanjutnya coba kamu pelajari pengurangan dengan bilangan ribuan.

Ayo Berlatih

Contoh pengurangan tanpa teknik meminjam.

5.478 – 1.254 = ...

Ribuan	Ratusan	Puluhan	Satuan
5	4	7	8
1	2	5	4 –
4	2	2	4

Kerjakan latihan berikut ini.

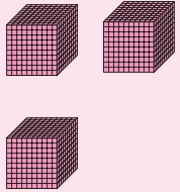
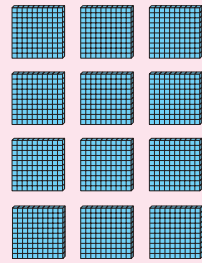
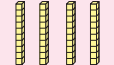
1) 2 3 5 6
1 2 4 3 –
....

2) 3 4 1 8
3 1 0 2 –
....

3) 9 8 3 2
7 8 1 0 –
....

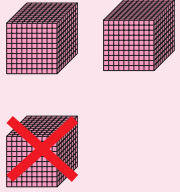
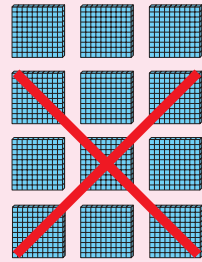
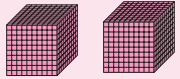
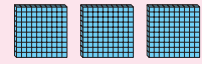
Contoh pengurangan dengan teknik meminjam.

4 2 4 9
1 9 2 6 –
.... 2 3

Kita tidak dapat mengurangkan 2 dengan 9.

Ribuan	Ratusan	Puluhan	Satuan

Dikurangi dengan

Ribuan	Ratusan	Puluhan	Satuan

Dikurangi dengan 1.926

Ribuan	Ratusan	Puluhan	Satuan

Ribuan	Ratusan	Puluhan	Satuan

Hasil akhirnya adalah 2.323.

Dengan cara lain:

$$
\begin{array}{r}
{}^{3}\not{4}.{}^{1}2\ 4\ 9 \\
1.\ 9\ 2\ 6 \\
\hline
2.\ 3\ 2\ 3
\end{array}
-
$$

Cobalah menyelesaikan soal pengurangan berikut ini.

1) 5. 1 7 6
   4. 3 2 8 _
   ....

2) 6. 4 5 9
   2. 7 8 3 _
   ....

3) 8. 3 2 4
   5. 7 8 6 _
   ....

Kegiatan Bersama Orang Tua

Orang tua mengajak siswa berekreasi ke tempat yang menyenangkan.

Perhatikan gambar berikut ini!

Buatlah suatu cerita berdasarkan gambar tersebut!

Tuliskan ceritamu pada tempat yang tersedia!

....

....

....

....

....

....

....

....

Setiap hari kita melakukan kegiatan. Tubuh kita menjadi lelah dan butuh istirahat. Salah satu cara tubuh kita beristirahat adalah tidur.

Saat tidur badan terasa lebih santai dan tidak tegang. Manusia juga mengalami pertumbuhan saat tidur. Oleh karena itu, kita perlu tidur yang cukup untuk kesehatan tubuh kita. Tidur juga tidak boleh terlalu lama karena membuat badan menjadi lemas dan tidak sehat.

Ada hal-hal yang dilakukan sebelum tidur, yaitu mencuci kaki, menggosok gigi, dan berdoa.

Cara berdoa setiap agama berbeda-beda. Kita harus menghargai perbedaan tersebut.

1 Berdoa dengan cara Islam

2 Berdoa dengan cara Kristen

3 Berdoa dengan cara Katolik

Bagaimana caramu berdoa?

Ceritakan melalui tulisan!

....

....

....

....

....

....

Udin mempunyai kegiatan lain sebelum tidur. Ia selalu mengaji, belajar, dan mengerjakan pekerjaan rumah.

Apakah kamu melakukan hal yang sama dengan Udin?

Ayo, bantu Udin belajar mengerjakan latihan pengurangan!

Pasangkan soal dan jawabannya!

Soal	Jawaban
5.176 - 4.328	4.270
6.459 - 2.783	3.550
8.324 - 5.786	848
8.240 - 3.970	3.676
6.130 - 2.580	2.538

Kegiatan Bersama Orang Tua

Orang tua membimbing siswa untuk membiasakan berdoa sebelum tidur.

1. Mengetahui berbagai perbedaan.
2. Menceritakan kegemaran dan cara menghargai perbedaan kegemaran.
3. Menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan manusia.
4. Membuat cerita tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan manusia.
5. Menjumlahkan bilangan tanpa teknik menyimpan.
6. Menjumlahkan bilangan dengan teknik menyimpan.
7. Mengurangkan bilangan tanpa teknik menyimpan.
8. Mengurangkan bilangan dengan teknik menyimpan.
9. Menari dengan gerakan tangan.
10. Menari menirukan gerakan kupu-kupu.
11. Bermain Kijang dan Rusa.